



## Ny hjelp til økt livsglede

Med røtter i flere tusen år gammel buddhistisk meditasjon er mindfulness (oppmerksomt nærvær) blitt et viktig begrep innen moderne psykoterapi.

Ved å ha en aksepterende holdning til inntrykk og følelser som kommer til bevisstheten vår i øyeblikket, har forskning på mindfulness-baserte terapier vist lovende resultater innen områder som kronisk smerte, stress, angst og depresjon.

### Hva menes med oppmerksomt nærvær eller mindfulness?

De fleste av oss opplever, mens vi tar oss av dagligdagse gjøremål som f.eks. oppvask eller bilkjøring, at tankene uvillig kan drive mot diverse oppgaver eller problemer vi føler vi må ta oss av. Dette kan dreie seg om noe som skal gjøres, noe vi har gjort eller føler at vi burde ha gjort. Ved å ikke fokusere på vår nåværende situasjon, men gruble over disse tingene i et slags "autopilot" – modus kan vi utvikle et helseskadelig kronisk høyt stressnivå.

Oppmerksomt nærvær eller mindfulness handler nettopp om å svekke disse automatiske og ofte unyttige tenkemåtene ved å møte alle tanker, følelser og inntrykk med aksept; rette oppmerksomheten vår mot øyeblikket akkurat som det er, uten forbehold. Tanken er at dersom vi ikke kontinuerlig evaluerer verden rundt oss, men nøytralt observerer og beskriver ytre og indre fenomener, kan vi gi slipp på indre stridigheter og ikke la de dominere livet vårt.

## 5 Grunnprinsipper

De viktigste grunnprinsippene for mindfulness er:

- Observere - registrere det som skjer oss (følelser, syn, lukt, lyd) uten videre analyse.
- Beskrive – legge merke til og sette ord på små detaljer av ting inni oss og rundt oss.
- Ikke-dømmende holdning - aksepterende holdning til opplevelsene våre. Ved å unngå å vurdere handlinger og erfaringer som rette eller gale, reduserer vi stresset det kan medføre seg å forsøke å kontrollere enhver situasjon.
- Fokus på en ting om gangen – fokus fra øyeblikk til øyeblikk. "Leve i nuet" uten å forfølge eget tankespinn.
- Være tilstede – alt skal oppleves fullt og helt, uten å utelate noe, verken godt eller vondt.

### Vitenskapelig forklaring

Forskning innen neurologi har tidligere vist at hjernehalvdelen våre utfyller forskjellige funksjoner. Den venstre hjernehalvdelen vår er forbundet med analytisk, rasjonell og logisk tenkning, mens høyre hjernehalvdel er mer opptatt med det abstrakte og visuelle i tillegg til formidling av følelser. I vår vestlige verden lar vi den venstre hjernehalvdelen dominere mesteparten av våre handlinger og tanker.

I lys av den østlige filosofien, som gir mye av grunnlaget for mindfulness, går den rasjonelle tenkingen på bekostning av det å være, å oppfatte. Ved å utøve mindfulness mener noen forskere at vi aktiviserer den høyre hjernehalvdelen i større grad og dette kan føre til at vi får en større ro og balanse for plagsomme og forstyrrende tanker.

### Bruksområder

Klinisk forskning innen psykologi har vist virkningen av mindfulness på flere områder, der to terapiformer uthøver seg som spesielt effektive i behandlingssituasjoner: stress reduksjon og kognitiv terapi.

En amerikansk forskningsgruppe viste nylig blant annet at mindfulness-basert kognitiv terapi var effektivt ved tilbakevendende depresjoner, der pasienten blir trent opp i å skape avstand til negative og selvkritisernde tanker. Undersøkelsen tok for seg 145 pasienter hvor tilbakefallet til alvorlig depresjon i løpet av et år ble redusert fra 66% til 37%.

Et annet forskningsprosjekt som undersøkte mindfulness-basert stress reduksjon viste at pasientgruppen, gjennom å minske grublende tankevirksomhet, fikk en betydelig reduksjon i stressnivå og bedring på en rekke områder hvor stress kan være helseskadelig, blant annet for immunsystemet. Den samme undersøkelsen viste også at pasienter som led av kronisk smerte oppgav å få redusert intensiteten på smertene med 58% og dermed betraktelig økt livskvalitet.

### Kan jeg lære meg mindfulness?

Det antas at alle kan lære seg mindfulness gjennom øvelse. Psykologene sier at ved å rette fokus mot øyeblikket med ikke-dømmende observasjon kan enhver aktivitet være en fin anledning til å øve seg. Det være seg enkle oppgaver som å stoppe opp og legge merke til omverden eller sette navn på hva vi føler akkurat her og nå.

Internett er spekket med gode råd om temaet oppmerksomt nærvær - mindfulness, men mye forblir ubesvart av vitenskapen og ikke alle virker utelukkende positive til konseptet. En del kritikken mot mindfulness har blant annet vært rettet mot at det kan virke som en nokså passiv og holdningsløs måte å tilnærme verden på.

Kilder:

- <http://www.medicalnewstoday.com>
- <http://www.psychologytoday.com>
- <http://www.instpsyk.no/utdanning/innlegg/mindfulness.htm>